

PENGARUH KONSUMSI TEH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SALEMBARAN JAYA KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2018

Risza Choirunissa, Ludmilla Samie Al Zahra
Program DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Jakarta
risza.choirunissa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain sebelum kehamilan atau persalinan sebesar 5–10%, yaitu anemia dan kurang energi kronik. Anemia pada kehamilan masih banyak dijumpai di Indonesia diantaranya adalah Provinsi Banten sebesar 43,6%. Salah satu penyebab anemia adalah ibu hamil yang gemar mengkonsumsi teh pada saat kehamilan guna mengurangi rasa mual dan muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dan metode penelitian survey deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 115 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling technique*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner tentang ibu hamil yang mengkonsumsi teh. Kuesioner telah diuji validitas dengan hasil r hitung $>$ r tabel dan reliabilitas dengan koefisien nilai *Cronbach's alpha* 0,828.

Hasil. Hasil penelitian dari 115 ibu hamil sebagian besar (67,8%) mengkonsumsi teh dan sebagian besar (76,5%) ibu mengalami anemia. Hasil uji statistik didapatkan nilai p 0,001 yang berarti nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan didapatkan nilai OR sebesar 4,641.

Simpulan dan Saran. Terdapat pengaruh antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Mengkonsumsi teh terlalu sering dapat mengakibatkan anemia. Diharapkan bagi fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengadakan penyuluhan terutama mengenai baik dan buruknya suatu makanan dan minuman bagi kesehatan, terutama teh.

Kata Kunci: Anemia, Teh, Ibu hamil.

Pendahuluan

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2012 sebanyak 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Hal ini menunjukkan penurunan jika dilihat berdasarkan hasil survei penduduk antar sensus (SUPAS) pada tahun 2015 menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Depkes, 2016). Sedangkan penyebab kematian ibu selama tahun 2012–2013 masih tetap sama, yaitu perdarahan (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Salah satu hal yang menyebabkan ibu mengalami perdarahan adalah anemia.

Anemia adalah kurangnya kadar hemoglobin dari jumlah normal. Anemia pada kehamilan masih banyak dijumpai di Indonesia terutama pada daerah pedesaan karena masalah ekonomi dan kurangnya pengertian tentang makanan sehat. Para ahli kebidanan menuturkan bahwa anemia pada ibu hamil disebabkan penambahan cairan yang tidak sebanding dengan pertambahan masa sel darah merah, akibatnya kadar hemoglobin dalam tubuh menurun. (Muaris, 2002) Penurunan ringan kadar hemoglobin selama kehamilan dijumpai pada wanita sehat yang tidak mengalami defisiensi zat besi atau folat. Hal ini disebabkan oleh ekspansi volume plasma

yang lebih besar dari pada peningkatan massa hemoglobin dan volume sel darah merah yang terjadi pada kehamilan normal. (Leveno, 2009)

Anemia kehamilan disebabkan oleh kurangnya zat besi. Keadaan ini bisa terjadi karena terlalu banyak zat besi yang dikeluarkan tubuh, terutama ibu hamil yang tinggal di iklim tropis dan banyak mengeluarkan keringat. Anemia juga disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi atau adanya gangguan penyerapan zat besi dalam tubuh (Wibisono dan Dewi, 2009).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Ibu hamil yang anemia yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0gr/dl, dengan proporsi di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%).

Provinsi Banten merupakan salah satu provinsi dengan angka kematian ibu (AKI) tinggi di Indonesia (Kemenkes RI 2012). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2013 salah satu penyumbang AKI terbesar adalah perdarahan saat melahirkan sekitar 37% dan prevalensi anemia di Provinsi Banten tahun 2007 sebesar 43,6% (Yeti dan Siane, 2013). Sedangkan AKI di Kabupaten Tangerang tahun 2014 sebanyak 47 ibu yang meninggal dunia, dan pada tahun 2015 jumlah tersebut mengalami peningkatan dengan 51 ibu yang meninggal dunia. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain sebelum kehamilan atau persalinan sebesar 5-10% antara lain anemia dan kurang energi kronik (Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang, 2016). Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Salah satu penghambat zat besi adalah gemarnya masyarakat Indonesia yang mengkonsumsi teh.

Teh merupakan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Saat ini, bagi masyarakat Indonesia, teh merupakan minuman penyegar yang paling populer. Tidak hanya pada kalangan remaja, dewasa, atau orang tua saja, tetapi ibu hamil pun ikut merasakan kesegaran teh untuk melepas rasa mual. Meskipun begitu, kurangnya informasi dan propaganda pemerintah mengenai teh mengakibatkan ketidaktahuan masyarakat sehingga Indonesia masih saja menjadi negara yang tercatat sebagai peminum teh terendah di dunia. (Winarno dan Lissa, 2013) Selain teh mengandung banyak manfaat bagi kesehatan, tidak menutup kemungkinan juga kandungan dalam teh membuat penyerapan zat besi terhambat yang mengakibatkan anemia bagi beberapa konsumennya. Kandungan dalam teh yang membuat penyerapan zat besi terhambat adalah tannin (Sekarsari, 2017).

Menurut penelitian Putri Bungsu (2012) di Kabupaten Bogor sebanyak 27,6% ibu hamil mengkonsumsi teh dengan kadar tannin tinggi, 46,9% ibu hamil mengkonsumsi teh dengan kadar tannin sedang, dan 25,5% ibu hamil mengkonsumsi teh dengan kadar tannin rendah. Didapatkan hasil bahwa ibu hamil dengan konsumsi teh yang memiliki kadar tannin tinggi beresiko 2,84 kali untuk menderita anemia.

Menurut penelitian Setiyarno (2012) menunjukkan konsumsi teh para pengkonsumsi teh pada kategori sedang sebanyak 52 responden (73,2%) Kadar haemoglobin pada pengkonsumsi teh di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar pada kategori anemia sedang sebanyak 32 responden (45,1%)

Menurut penelitian Yudi Septiawan (2015) di Lampung Utara sebanyak 45,7% ibu hamil yang memiliki kebiasaan minum teh mengalami anemia, sedangkan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value } 0,044 < \alpha 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Puskesmas Salembaran Jaya terletak di Jalan Putri III No. 5, Kelurahan Salembaran Jaya,

Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Dimana ibu hamil dengan anemia menduduki peringkat 3 di puskesmas tersebut dengan prevalensi ibu hamil dengan anemia sebesar 8,4%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018.

METODE

Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang bisa digunakan oleh peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan peneliti untuk mencapai suatu tujuan dan menjawab suatu pertanyaan penelitian (Notoatmodjo,2012). Desain penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian adalah *cross sectional*, artinya semua variabel yang termasuk efek akan diteliti dan dikumpulkan pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo,2012). Serta menggunakan metode survey deskriptif yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena (Notoatmodjo,2012).

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018

Anemia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ya	88	76,5
Tidak	27	23,5
Total	115	100,0

tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018 sebanyak 88 ibu hamil (76,5%) dan ibu hamil tidak anemia sebanyak 27 ibu hamil (23,5%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang Mengonsumsi Teh di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018

Konsumsi Teh	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ya,	78	67,8
Tidak,	37	32,2
Total	115	100,0

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi teh di Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018 sebanyak 78 ibu hamil (67,8%) dan ibu hamil yang tidak mengonsumsi teh sebanyak 37 ibu hamil (32,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang Mengonsumsi Teh Berdasarkan Jenis Teh di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018

Jenis Teh	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Celup	44	38,3
Tubruk	16	13,9
Instan	18	15,7
Tidak ada	37	32,2
Total	115	100,0

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi teh berdasarkan jenis teh celup di wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang tahun 2018 sebanyak 44 ibu (38,3%), teh tubruk sebanyak 16 ibu hamil (13,9%), teh instan sebanyak 18 ibu hamil (15,7%).

Tabel 4 Pengaruh Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018

Konsumsi Teh	Anemia				Total		P Value	OR (95%CI)
	Ya		Tidak		F	%		
	F	%	F	%				
Ya	67	85,9	11	14,1	78	100		4,641
Tidak	21	56,8	16	43,2	37	100	0,001	
Total	88	76,5	27	23,5	115	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 78 ibu hamil yang mengkonsumsi teh dan mengalami anemia sebanyak 67 ibu hamil (85,9%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 11 ibu hamil (14,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p sebesar 0,001. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR, yaitu 4,641.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Menurut hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang, ibu hamil yang mengalami anemia ($Hb < 11$ gr/dl) sebanyak 88 ibu hamil (76,5%), diantaranya adalah ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan konsumsi teh. Sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami anemia ($Hb \geq 11$ gr/dl) sebanyak 27 ibu hamil (23,5%).

Hasil penelitian Afiah (2015) ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak (63,9%) karena beberapa faktor diantaranya mengkonsumsi teh, konsumsi table Fe, dan makanan yang bergizi.

Hal ini berkaitan dengan teori Amrianti (2018) bahwa anemia defisiensi besi adalah kondisi kekurangan nutrisi zat besi yang mengakibatkan penurunan jumlah sel darah merah. Anemia terjadi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat dan dapat berfungsi dengan baik. Hemoglobin di dalam sel

darah merah dibutuhkan oleh tubuh untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh organ. (Marianti, 2018). Umumnya, ibu hamil dinyatakan anemia jika kadar hemoglobin $< 11,0$ g/dl atau hematokrit $< 33\%$ (Muthalib, 2009).

Menurut asumsi peneliti, banyaknya ibu hamil yang mengalami anemia karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai makanan atau minuman yang baik saat kehamilan. Terutama ibu tidak mengetahui makanan atau minuman yang kaya akan zat besi.

2. Ibu Hamil yang Konsumsi Teh

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi teh di Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018 yang mengkonsumsi teh sebanyak 78 ibu hamil (67,8%) dan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi teh sebanyak 37 ibu hamil (32,2%). serta teh yang sering di konsumsi pada ibu hamil yaitu teh celup karena mudah dan cepat untuk menyajikannya.

Hasil penelitian Afiah (2015) ibu hamil di BPS Nur Isnafiyah mengkonsumsi teh sebanyak (55,6%) untuk mengurangi rasa mual dan membuat ibu terasa lebih tenang.

Hal ini berkaitan dengan teori Winarno dan Lissa (2013) bahwa, teh merupakan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Saat ini, bagi masyarakat Indonesia, teh merupakan minuman penyegar yang paling populer. Tidak hanya pada kalangan remaja, dewasa, atau orang tua saja, tetapi ibu hamil pun ikut merasakan kesegaran teh untuk melepas rasa mual.

Menurut asumsi peneliti teh memang sudah menjadi minuman sehari-hari untuk banyak orang, tidak terkecuali untuk ibu hamil. Umumnya teh dikonsumsi hanya untuk sekedar melepas dahaga, bisa untuk menetralkan rasa mual, bahkan tidak sedikit orang mengkonsumsi teh hangat untuk menetralkan rasa pusing.

3. Ibu Hamil yang Konsumsi Teh Berdasarkan Jenis Teh

Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil yang mengkonsumsi teh berdasarkan jenis teh di wilayah kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang tahun 2018, banyak ibu hamil yang lebih memilih mengkonsumsi teh dengan jenis teh celup sebanyak 44 ibu hamil (38,3%), karena lebih praktis.

Menurut penelitian Aditya Nugraha tahun 2017, responden lebih memilih teh hitam dalam bentuk celup yaitu sebanyak 69,5%. Responden yang lebih memilih teh celup memiliki alasan karena praktis, yaitu sebanyak 47,3%.

Hal ini berkaitan dengan Maharani Putri Sabillah (2018) Teh celup adalah teh yang cara penyeduhannya menggunakan kemasan kantong kecil. Setelah air berubah menjadi kecokelatan, maka kantong teh tersebut bisa diangkat dan dibuang. Proses pembuatan teh ini sangat praktis dan bersih tanpa ampas. Sebagian orang memilih teh celup karena alasan praktis, mudah dibuat, dan tidak repot saat meminumnya.

Menurut asumsi peneliti bahwa memang mengkonsumsi teh dengan jenis teh celup lebih praktis dan yang lebih penting tidak repot bila ingin meminumnya.

4. Pengaruh Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 115 ibu hamil yang mengkonsumsi teh sebanyak 67 ibu hamil (85,9%) mengalami anemia. Sedangkan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi teh sebanyak 21 ibu hamil (56,8%) tidak mengalami anemia. Menurut penelitian sesuai dengan kuesioner yang disebar, sebagian besar ibu hamil yang mengkonsumsi teh setelah makan sebanyak 66 ibu hamil (57,4%) sedangkan Ibu hamil yang mengkonsumsi teh bersamaan dengan minum tablet Fe sebanyak 63 ibu hamil (54,8%), dan lebih banyak ibu hamil yang mengkonsumsi teh tidak rutin sebanyak 74 ibu hamil (64,3%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai $P < 0,001 < \alpha < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi teh dengan kejadian ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018. Berdasarkan hasil analisis diperoleh pula nilai OR 4,641 yang berarti bahwa, responden yang mengkonsumsi teh berisiko untuk mengalami anemia 4,641 kali lebih besar jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi teh.

Hasil penelitian Setiyarno (2014) ibu hamil yang mengkonsumsi teh dengan kategori sedang mengalami anemia sedang sebanyak (45,1%). Sedangkan hasil penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Soehardi tahun 2004 dimana penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh kombinasi makanan yang diserap pada waktu makan makanan tertentu, terutama teh kental yang akan menimbulkan pengaruh penghambatan yang nyata pada penyerapan zat besi. Senyawa tanin dari teh yang berlebihan dalam darah akan mengganggu penyerapan zat besi. Tubuh kekurangan zat besi maka pembentukan Tanin yang terdapat dalam teh dapat menurunkan absorpsi zat besi sampai dengan 80%. Minum teh satu jam sesudah makan dapat menurunkan absorpsi hingga 85% butir darah merah (hemoglobin) berkurang sehingga mengakibatkan anemia. (Septiawan, 2015).

Menurut asumsi peneliti bahwa mengkonsumsi teh memang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah, sehingga dapat membuat seorang menjadi anemia jika konsumsi teh berlebihan atau tidak diimbangi dengan makanan yang kaya akan zat besi.

SIMPULAN

Ada pengaruh antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas salemban Jaya Kabupaten Tangerang tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah, R Khairiyatul. (2015). *Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di wilayah BPS. Ny. Nur Isnafiyah Bringin wetan Taman Sidoarjo*. Di unduh dari <http://www.ppnijateng.org> pada tanggal 22 Maret 2018 pukul 14:30 WIB.
- Akdan dan Riduwan. (2005). *Rumus dan Data Dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amiruddin dan Wahyudin. (2004). *Paritas*. Di unduh dari <http://www.ridwanamiruddin.wordpress.com> pada tanggal 3 Maret 2018 pukul 7:21 WIB
- Aprilia, Yesie. (2010). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bakta, I Made. (2007). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Bungsu, Putri. (2012). Pengaruh Kadar Tanin pada Teh Celup Terhadap Anemia Gizi Besi (AGB) pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Citereup Kabupaten Bogor Tahun 2012. *Thesis*. Depok. Program Magister Epidemiologi Komunitas FKM UI.
- Cunningham, dkk. (2006). *Obstetrik Williams Edisi 21*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2009*. Di unduh dari <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 20 Mei 2018 pukul 15:00 WIB.
- Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. (2016). *Angka Kematian Ibu di Kabupaten Tangerang Tahun 2014*. Di unduh melalui <http://www.digilib.esaunggul.ac.id> pada tanggal 13 Juli 2018 pukul 12:33 WIB.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Banten*. Banten: Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Djiwandono, Patrisius Isiarto. (2015). *Meneliti Itu Tidak Sulit. Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Bahasa*. Yogyakarta: Deepublisher.
- Effendy, Uchjana Onong. (2004). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rusdakarya.
- _____. 2009. *Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rusdakarya.
- Ekowati. 2007. *Dukungan Suami*. Di unduh dari <http://www.eprints.ums.ac.id> pada tanggal 9 Juni 2018 pukul 05:17 WIB
- Herlina, Nina. (2009). *Minyak dan Lemak*. Di unduh melalui <http://www.library.usu.ac.id> pada tanggal 27 April 2018 pukul 17:01 WIB.
- Hidayah dan Ansari. (2012). *Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di Desa Pageragi Kecamatan Cilongkok Kabupaten Banyumas*. Di unduh dari <http://www.eprints.ums.ac.id> pada tanggal 9 Juni 2018 pukul 05:17 WIB.
- Husein, Syifa. (2016). *Hindari Minum Teh Setelah Makan*. Di unduh dari <http://www.tribunnews.com> pada tanggal 21 Mei 2018 pukul 22:45 WIB
- James, dkk. (2008). *Prinsip-Prinsip Sains untuk Keperawatan, Alih Bahasa Wardhani*. Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2012*. Jakarta: Kemenkes RI.
- _____. (2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- _____. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2104*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kuroda dan Hara. (2004). *Health Effects of Tea and Its Catechins*. New York: Springer Science + Business

- Kusmiyati, Yuni. (2009). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Titramaya.
- Leveno, Kenneth J. (2009). *Obstetri Williams Edisi 21*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Marianti. (2018). *Pengertian Anemia Defisiensi Besi*. Di unduh dari <http://www.alodokter.com> pada tanggal 13 Maret 2018 pukul 21:00 WIB
- Mitayani dan Sartika. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mokodompit, Ismarlina. (2015). *Pengaruh Konsumsi Teh Terhadap Anemia*. Di unduh dari <http://www.beritakini.co> pada tanggal 21 Mei 2018 pukul 22:50 WIB.
- Muaris, Hindah. (2002). *Hidangan Favorit Ibu Hamil Kehamilan Triwulan Ketiga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Muhammad. (2013). *Kerangka Konsep*. Di unduh dari <http://www.repository.usu.ac.id> pada tanggal 17 Juli 2017 pukul 10:26 WIB.
- Muthalib, Abdul. (2009). *Kelainan Hematologik dalam Saiffudin Penyunting Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo edisi 4 cetakan 2*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, Aditya. Dkk. (2017). Faktor Determinan Preferensi dan Perilaku Konsumsi Teh Hitam dan Hijau. *Jurnal Manajemen & Agribisnis, Vol. 14 No. 3*.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Pressy, VR. (2013). *Tea in Health and Disease Prevention*. London: Academic.
- Puspita, Yulinda. (2016). *Panduan Tepat Mendapatkan Buah Hati*. Yogyakarta: Stiletto Book.
- Rakhmat, Jalaludin. (2004). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Redaksi. (2017). *Makanan Wajib Dihindari Penderita Anemia*. Di unduh dari <http://www.beritakini.co> pada tanggal 9 Juni 2018 pukul 20:00 WIB.
- Sabillah, Maharani Putri. (2018). *Anda Tim Mana, Teh Celup atau Teh Tubruk? Ketahui Plus Minus-nya*. Di unduh dari <https://www.lifestyle.okezone.com> pada tanggal 9 Agustus 2018 pukul 11:56 WIB.
- Sanni, Fathnur. (2016). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunikasi dan Eksperimental*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sekarsari. (2017). *Diet dan Nutrisi*. Di unduh dari <http://www.1health.id> pada tanggal 7 Mei 2018 pukul 15:57 WIB.
- Septiawan, Yudi. (2015). Hubungan Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan E-ISSN 2548 5695 Vol. 6 No. 2*
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiyarno, dkk. (2012). *Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar*.
- Soehardi. (2014). *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Makanan*. Bandung: ITB.
- Sophia. (2009). *Kebutuhan Gizi Untuk Ibu Hamil*. Di unduh dari <http://www.medicastore.com> pada tanggal 21 Mei 2018 pukul 20:00 WIB.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- _____. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningrum. (2006). *Sebagai Peningkatan Nilai Guna Teh Celup*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wasnidar. (2007). *Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil, Konsep, dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wibisono dan Dewi. (2009). *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta: Agromedia.
- Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VIII. (2004). *Kebijakan Pangan dan Masalah Gizi Indonesia*. Jakarta: LIPI.
- Winarno dan Lissa. (2013). *Green Tea and White Tea*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- WHO. (2014). *Levels and Trend Maternal Mortality Rate 2014*. Geneva: WHO.
- Yeti, Agus Tavip dan Siane Nursianti. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Curug Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Pemata Media ISSN: 2460-2183* Vo. 2 No. 2.